

ارتباط بین کیفیت خواب با تماشای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای و کافئین دریافتی در نوجوانان منطقه مینودر قزوین

آینا آوانی* دکتر شبنم جلیل‌القدر** دکتر آمنه باریکانی*** امیر جوادی**** دکتر سکینه شب‌بیدار***** دکتر مریم جوادی*****

* دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
 ** دانشیار کودکان مرکز تحقیقات رشد کودکان دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
 *** دانشیار پزشکی اجتماعی مرکز تحقیقات رشد کودکان دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
 **** دانشجوی دکترای بیوانفورماتیک دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
 ***** استادیار تغذیه دانشکده تغذیه و رژیم غذایی دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
 ***** استادیار تغذیه مرکز تحقیقات رشد کودکان دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

آدرس نویسنده مسؤول: قزوین، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی درمانی قدس، مرکز تحقیقات رشد کودکان، تلفن ۳۳۳۸۷۰۹

Email: mjavadi@qums.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۹۴/۳/۱۱

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۲/۱۳

*چکیده

زمینه: خواب ناکافی یا با کیفیت پایین یادگیری، حافظه و عملکرد افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب اختلال‌های رفتاری می‌شود. از عوامل مطرح بر کیفیت خواب، تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه، دستیابی به اینترنت، بازی‌های رایانه‌ای و دریافت کافئین است.
هدف: مطالعه به منظور تعیین ارتباط مدت زمان تماشای تلویزیون و استفاده از بازی‌های رایانه‌ای و دریافت کافئین با کیفیت خواب در نوجوانان ساکن مینودر قزوین انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه مقطعی در سال ۱۳۸۹-۹۰ بر روی ۳۱۹ نوجوان ۱۰ تا ۱۸ ساله انجام شد که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. اطلاعات جمعیتی، مدت زمان تماشای تلویزیون و انجام بازی‌های رایانه‌ای و همچنین پرسش‌نامه‌های بسامد خوراک و کیفیت خواب BEARS جمع‌آوری شدند. داده‌ها با آزمون‌های آماری کای دو، رگرسیون لجستیک و آنالیز واریانس تحلیل شدند.

یافته‌ها: میانگین سن نوجوانان مورد مطالعه $15 \pm 2/43$ سال بود. از بین ۳۱۹ نوجوان مورد بررسی، تعداد ۱۶۲ نفر (۵۰/۸ درصد) دختر و ۱۵۷ نفر (۴۹/۲ درصد) پسر بودند. از نظر مدت زمان تماشای تلویزیون یا ویدئو بین دختران و پسران تفاوت آماری معنی‌داری مشاهده نشد، اما از نظر مدت زمان انجام بازی‌های رایانه‌ای یا ویدئویی در یک روز بین دو جنس تفاوت آماری معنی‌داری وجود داشت. همبستگی مثبتی بین کیفیت خواب نوجوانان با تماشای تلویزیون یا ویدئو، انجام بازی‌های رایانه‌ای یا ویدئویی و دریافت کافئین در روز مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها، به نظر می‌رسد ارتباطی بین کیفیت خواب با تماشای تلویزیون، انجام بازی‌های رایانه‌ای و دریافت کافئین وجود ندارد.

کلیدواژه‌ها: خواب، کافئین، بازی‌های ویدئویی، نوجوان

*مقدمه

رایانه‌ای هستند. مدت زمان مناسب برای استفاده از این وسایل برای هر گروه سنی متفاوت است. مدت زمان تماشای تلویزیون در ۹۹/۸ درصد از کودکان ۴ تا ۱۱ ساله آمریکایی بیش‌تر از زمان توصیه شده برای این گروه سنی است. در کشورهای غربی، کودکان ۴ تا ۱۷ ساله به ترتیب ۱۶/۳ تا ۲۹/۱ ساعت در هفته را به تماشای تلویزیون، بازی‌های رایانه‌ای، استفاده از اینترنت و فیلم

خواب کافی و مناسب عاملی مهم در سلامت جسمی و روحی کودکان و نوجوانان است. خواب ناکافی یا با کیفیت پایین، یادگیری، حافظه و عملکرد دانش‌آموزان را در مدرسه تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب اختلال‌های رفتاری در کودکان می‌شود.^(۱-۵) برخی از عوامل تأثیرگذار بر کیفیت خواب این گروه سنی، تماشای تلویزیون، استفاده از رایانه، دستیابی به اینترنت و بازی‌های